



les étapes du

# bien-être

ÉTÉ 2023



## Restez avec MDwise pour une couverture qui va plus loin

Votre couverture Medicaid par l'intermédiaire de MDwise pourrait bientôt expirer. L'Administration des services sociaux et familiaux de l'Indiana (FSSA) demande à tous les membres de Medicaid de revoir leurs informations démographiques afin de conserver leur couverture. Le renouvellement de votre plan d'assurance ne prend que quelques minutes.

Pour que votre couverture santé reste active, vous devez :

1. mettre à jour vos informations démographiques et de revenus dans le portail FSSA.
2. télécharger tous les documents demandés.

Visitez le portail de la FSSA sur <https://fssabenefits.in.gov/bp/#/> dès aujourd'hui pour continuer à accéder à des soins de santé et à des avantages de haute qualité par l'entremise de MDwise ! Besoin d'aide ? Appelez le 833-414-1997.



A McLaren Company

## Contenu :

Restez avec MDwise pour votre couverture .....	1
Planification préalable des soins.....	2
Allergies.....	3
Saturnisme :	
Dois-je faire tester mon enfant ? .....	4
Avez-vous entendu parler du 9-8-8 ? .....	4
Soins de grossesse .....	7
Comment gérer un trouble lié à l'utilisation de substances psychoactives.....	7
Programme de connectivité abordable .....	8
Inscription ouverte et redétermination .....	8
WEIGHTwise : Perdre du poids .....	9
Informations importantes dans votre manuel du membre .....	10
Aide à l'arrêt du tabac .....	11
Savoir qui appeler quand on a une question .....	11
MDwise dispose-t-il de vos coordonnées ? .....	12



## NURSE on-call

MDwise aimerait rappeler à ses membres que **l'accès à une infirmière autorisée est possible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en appelant notre service à la clientèle sans frais au 1-800-356-1204**. Les membres peuvent sélectionner l'option #1, puis l'option #4. En plus de l'accès à une infirmière diplômée et au tri, les membres peuvent également accéder à une audiothèque contenant plus de 100 sujets.

## Planification des soins avancés : Directives anticipées

Le fait de disposer d'une directive préalable signifie que vous avez consigné par écrit vos souhaits en matière de traitement médical. Ces informations peuvent aider les autres à savoir ce qu'il faut faire si vous ne pouvez plus parler pour vous-même.

Le testament de vie et la procuration durable pour les soins de santé sont les deux principaux types de directives anticipées.

### Que couvrent les directives anticipées ?

Une directive anticipée peut être importante si vous ne pouvez pas communiquer. Cela peut se produire si vous êtes gravement blessé(e) ou atteint(e) d'une maladie grave.

En l'absence de testament de vie et d'agent de soins de santé, les décisions concernant vos soins peuvent être prises par un médecin qui ne vous connaît pas, voire par un juge.

### Qu'est-ce qu'un testament de vie ?

Un testament de vie met par écrit la manière dont vous souhaitez être traité(e) à la fin de votre vie. Par exemple, il indique quand vous voulez ou ne voulez pas que votre médecin ait recours à des mesures de maintien en vie.

Les lois varient d'un État à l'autre en ce qui concerne le moment où une personne peut refuser d'être maintenue en vie par le biais d'un testament de vie.

Bien que vous puissiez rédiger votre propre testament de vie, un conseil juridique peut s'avérer utile. Cela est particulièrement vrai dans les États où les testaments de vie ne sont pas reconnus ou dans lesquels les lois qui les régissent ne sont pas claires.

### Qu'est-ce qu'une procuration durable pour les soins de santé ?

Une procuration durable pour les soins de santé est une forme juridique par laquelle vous choisissez quelqu'un pour prendre des décisions médicales à votre place lorsque vous ne pouvez pas le faire vous-même. Cette personne est généralement appelée votre agent de soins de santé ou votre mandataire en matière de soins de santé.

Votre agent de soins de santé peut prendre des décisions médicales en votre nom en fin de vie. Il peut également prendre des décisions lorsque vous ne pouvez pas vous exprimer vous-même, par exemple si vous êtes gravement blessé(e) dans un accident.

Pour prendre ces décisions, votre agent de soins de santé peut utiliser les informations contenues dans votre testament de vie, les déclarations que vous avez faites dans le passé et ce qu'il sait personnellement de vous. Votre agent peut consentir à une intervention chirurgicale. Il peut refuser que vous soyez placé(e) sous respirateur artificiel. Il peut demander que vous ne soyez plus maintenu(e) en vie.

### Quand vous faut-il rédiger une directive anticipée ?

Il n'est jamais trop tôt pour préparer une directive anticipée. Ce document s'appliquerait si vous étiez gravement blessé(e) dans un accident. Le fait de disposer d'une directive anticipée

signifie que vos proches n'auront jamais à deviner quelles seraient vos décisions.

Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec l'idée d'avoir une directive préalable, en particulier un testament de vie.

Cela peut être dû à des raisons religieuses ou spirituelles ou à d'autres croyances. Si vous choisissez de ne pas rédiger de testament de vie, votre famille et votre médecin doivent respecter votre décision.

### Et si vous changez d'avis ?

Vous pouvez modifier ou annuler votre directive anticipée à tout moment en remplissant un nouveau formulaire, en détruisant les formulaires existants ou simplement en informant vos soignants.

### Comment rédiger une directive anticipée ?

Il y a quatre étapes importantes :

- Procurez-vous les formulaires appropriés pour votre État ou utilisez un formulaire universel approuvé par de nombreux États. Dans la plupart des cas, les médecins respecteront vos souhaits même si vous disposez d'un formulaire provenant d'un autre État.
- Choisissez une personne qui sera votre agent de soins de santé.
- Remplissez les formulaires et faites-les authentifier par un notaire ou un témoin, selon les exigences de votre État. Votre État peut proposer un registre en ligne. Il s'agit d'un endroit où vous pouvez stocker votre directive anticipée afin que les prestataires de soins de santé autorisés puissent la trouver immédiatement.
- Assurez-vous que votre médecin, votre famille et votre agent de soins de santé en ont une copie. Si vous utilisez un formulaire électronique, assurez-vous que votre médecin, les membres de votre famille et votre agent de soins de santé disposent d'instructions sur la manière d'y accéder sur Internet.

### Où trouver plus d'informations ?

Pour plus d'informations, y compris les formulaires de votre État, consultez le site web CaringInfo ([www.caringinfo.org/planning/advance-directives](http://www.caringinfo.org/planning/advance-directives)).

Source: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise décline toute responsabilité quant à l'utilisation de ces informations, qui ne remplacent pas un avis médical.



## Allergies

Lorsque vous souffrez d'allergies, le système de défense de votre organisme (système immunitaire) réagit à certaines substances présentes dans l'air que vous respirez ou que vous touchez, comme la poussière ou le pollen. Ces substances sont appelées allergènes et peuvent déclencher une réaction allergique.

Si vous présentez des symptômes d'allergie, votre médecin peut effectuer un test cutané pour en trouver la cause. Pour effectuer ce test, le médecin applique certains allergènes possibles sur votre peau afin de voir lesquels provoquent une bosse. Cela permet de savoir à quoi vous êtes allergique.

Il n'existe pas de remède aux allergies. Mais il est possible de gérer les symptômes et d'éviter les choses qui déclenchent les allergies.

Pour les allergies graves qui provoquent des réactions affectant tout le corps (réactions anaphylactiques), votre médecin peut vous prescrire une injection d'adrénaline à garder sur vous au cas où vous auriez une réaction grave. **Apprenez à vous faire cette injection et gardez-la toujours sur vous. Assurez-vous qu'elle n'est pas périmée.**

### Quelles sont les causes des allergies ?

Les causes courantes d'allergies sont les suivantes :

- Pollens provenant des arbres, de l'herbe et des mauvaises herbes.
- Poussière, acariens, moisissures et squames d'animaux (cellules mortes de la peau d'un chat ou d'un chien).
- Les cafards.

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes courants d'allergie sont les suivants :

- Éternuements, surtout le matin.
- Un nez qui coule ou des mucosités qui s'écoulent au fond de la gorge.
- Démangeaisons ou larmolements.
- Démangeaisons des oreilles, du nez ou de la gorge.

Si vous êtes allergique aux pollens, vous pouvez présenter des symptômes à certaines périodes de l'année.

Si vous êtes allergique à un allergène d'intérieur, comme la poussière, vous pouvez avoir des symptômes en permanence.

### Comment éviter les déclencheurs ?

Votre médecin peut vous aider à déterminer ce qui cause ou déclenche vos allergies. En évitant ces éléments, vous pouvez prévenir vos allergies.

#### Voici quelques conseils :

N'autorisez personne à fumer chez vous.

#### Pollen

- Essayez de rester à l'intérieur lorsque le taux de pollen est élevé. Consultez Internet pour connaître les niveaux de pollen dans votre région. Si vous ne pouvez pas rester à l'intérieur, il peut être utile de porter un masque lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Gardez les fenêtres et les portes fermées. Évitez d'utiliser un ventilateur lorsque la fenêtre est ouverte. Si vous disposez d'une climatisation, veillez à changer ou à nettoyer



régulièrement tous les filtres.

- Prenez une douche après être entré dans la maison afin d'éliminer le pollen de vos cheveux et de votre peau.
- Utilisez des solutions salines en vente libre pour éliminer les allergènes de votre nez après une sortie à l'extérieur.

#### Poussière et acariens

- Dépoussiérez, passez l'aspirateur et passez la serpillière souvent. Pensez à vous débarrasser des rideaux et des meubles en tissu, ainsi que des tapis, accumulent la poussière. Commencez par les pièces où vous passez le plus de temps.
- Utilisez un purificateur d'air doté d'un filtre à air spécial (HEPA) et installez un filtre HEPA sur votre aspirateur. Nettoyez ou remplacez les filtres régulièrement.
- Utilisez des housses anti-poussière pour les matelas et les housses d'oreiller.
- Lavez les draps, les taies d'oreiller et les couvertures une fois par semaine. Utilisez du détergent, de l'eau chaude ou tiède et un sèche-linge si possible.

#### Moule

- Débarrassez-vous des meubles, des rideaux ou des tapis qui sentent le renfermé.
- Évitez de jardiner (en particulier de travailler avec du compost), de tondre la pelouse ou de ratisser les feuilles.
- Nettoyez les baignoires, les douches et les rebords de fenêtres au moins une fois par mois. N'utilisez pas de produits de nettoyage, de désodorisants ou d'assainisseurs d'air qui provoquent des symptômes d'allergie.
- Scellez ou évitez les endroits humides, tels que les vides sanitaires, les greniers et les sous-sols.
- Gardez les gouttières et les drains extérieurs propres pour éviter que l'eau ne s'accumule et ne crée de l'humidité à l'intérieur.
- Assurez-vous que les ventilateurs d'extraction de la cuisine et de la salle de bain ainsi que votre sèche-linge aspirent l'air à l'extérieur. Veillez à ce que les ventilateurs et les événements soient propres.
- Essayez de rester à l'intérieur les jours où le nombre de moisissures est élevé.
- Prenez une douche après être entré dans la maison pour éliminer les moisissures de vos cheveux et de votre peau.

Suite à la page 6.





## Saturnisme : Dois-je faire tester mon enfant ?

**Le dépistage du saturnisme chez votre enfant peut contribuer à prévenir de graves problèmes de santé.**

Le saturnisme survient lorsque votre enfant respire ou avale une trop grande quantité de plomb. Le plomb est un métal que l'on trouve parfois dans les aliments, la poussière, la peinture et l'eau. **De nombreuses maisons construites avant 1978 peuvent avoir des peintures à base de plomb.**

Un enfant peut avaler du plomb en mangeant des éclats de vieille peinture dans la poussière ou la terre, ou en mâchant des objets peints avec de la peinture à base de plomb. Une trop grande quantité de plomb dans l'organisme est particulièrement néfaste pour les enfants âgés de 6 ans et moins. En effet, leur cerveau se développe rapidement et leur corps absorbe le plomb à un rythme plus élevé. **Cela peut ralentir la croissance et la cause de l'enfant :**

- Manque d'énergie et perte d'appétit.
- Lésions cérébrales ou nerveuses.
- Problèmes d'apprentissage ou de comportement, comme l'hyperactivité ou l'agressivité.

Plus la quantité de plomb dans le corps est élevée, plus les symptômes sont graves. Les cas les plus graves peuvent provoquer des crises d'épilepsie, des paralysies et le coma.

### Pourquoi le dépistage est-il important ?

Les premiers symptômes de l'empoisonnement au plomb sont faciles à manquer et peuvent sembler liés à d'autres affections. Il est donc important de faire tester votre enfant.

### Dépistage du plomb chez votre enfant :

- Permet de détecter les niveaux de plomb avant qu'ils ne deviennent trop élevés.
- Il peut aider votre enfant à bénéficier d'un traitement précoce. Cela peut permettre d'éviter de graves problèmes de santé liés à l'empoisonnement au plomb, tels que des lésions cérébrales.

- C'est facile à faire et cela ne coûte pas cher.

### Comment se déroule le dépistage ?

Le dépistage du plomb chez les enfants peut se faire à l'aide d'une simple prise de sang.

### Quand les enfants doivent-ils être testés ?

Discutez avec le médecin de votre enfant pour savoir s'il doit subir un test de dépistage du plomb. Le médecin peut éventuellement poser des questions sur les conditions de vie et d'habitation de votre famille. La recommandation d'un dépistage peut dépendre de l'endroit où vous vivez, de l'ancienneté de votre maison et de la probabilité que votre enfant soit exposé au plomb.

Les enfants de tous âges doivent être testés s'ils ont été exposés au plomb ou s'ils présentent des symptômes susceptibles d'être causés par un empoisonnement au plomb.

### Comment prévenir l'intoxication par le plomb dans votre maison ?

- Faites vérifier la présence de plomb dans votre maison si vous pensez qu'il y a des risques de plomb. C'est l'une des mesures les plus importantes que vous puissiez prendre pour prévenir l'intoxication par le plomb. Appelez le National Lead Information Center au 1-800-424-LEAD (1-800-424-5323) pour obtenir de plus amples informations et une liste de ressources dans votre région.
- Lavez souvent les mains, les biberons, les jouets et les tétines de votre enfant.
- Ne laissez pas votre enfant manger de la terre ou des aliments tombés par terre.
- Nettoyez souvent les rebords de fenêtres, les cadres de portes et les sols.
- Enlevez vos chaussures ou essuyez la saleté avant

d'entrer dans votre maison.

- Ne grattez pas, ne poncez pas et ne brûlez pas de bois peint si vous n'êtes pas sûr qu'il ne contient pas de plomb.
- Si vous savez que la peinture contient du plomb, ne l'enlevez pas vous-même.
- Si vous avez un hobby qui requiert du plomb, éloignez votre espace de travail de votre domicile. Lavez-vous et changez de vêtements avant de monter en voiture ou de rentrer chez vous.

### Aliments et stockage des aliments

- Donnez à votre enfant des aliments contenant suffisamment de fer et d'autres vitamines et minéraux. Une alimentation saine rend plus difficile la pénétration du plomb dans l'organisme.
- Si vous réutilisez des sacs en plastique pour conserver des aliments, assurez-vous que l'impression se trouve à l'extérieur.
- Ne conservez jamais d'aliments dans une boîte de conserve ouverte, surtout si elle n'a pas été fabriquée aux États-Unis.
- Ne préparez pas, ne servez pas et ne conservez pas d'aliments ou de boissons dans des verres en céramique ou en cristal, sauf si vous êtes sûr(e) qu'ils ne contiennent pas de plomb.

**Avez-vous des questions ou des inquiétudes après avoir lu ces informations ?** C'est une bonne idée de les noter et de les apporter lors de votre prochaine visite chez le médecin.

Source: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise décline toute responsabilité quant à l'utilisation de ces informations, qui ne remplacent pas un avis médical.



### Avez-vous entendu parler de la ligne d'écoute 9-8-8 ?

La ligne de crise 9-8-8 est une ligne d'assistance téléphonique créée pour aider les personnes qui traversent une période difficile en matière de santé mentale. Mise en service en juillet 2022, elle offre un accès direct à des soins et à un soutien accessibles et empreints de compassion à toute personne en proie à une détresse liée à la santé mentale, qu'il s'agisse de pensées suicidaires, d'une crise liée à la santé mentale ou à la toxicomanie, ou de toute autre forme de détresse émotionnelle.

La ligne de crise 9-8-8 est un numéro de téléphone facile à mémoriser, auquel répondent des conseillers formés à l'écoute, à la compréhension, au soutien et à l'échange de ressources.

Les personnes peuvent appeler ou envoyer un message texte au 988, ou encore discuter sur le site **988** ou encore discuter sur le site [988lifeline.org](https://988lifeline.org), pour elles-mêmes ou si elles s'inquiètent pour un proche qui pourrait avoir besoin d'un soutien en cas de crise.

Le 988 offre des services téléphoniques en anglais et en espagnol, ainsi que des services linguistiques dans plus de 250 autres langues.

## Place à l'enquête ! Nous voulons vous entendre

**Au printemps, c'est le temps des enquêtes auprès des membres de MDwise.** Nous faisons appel à une société d'enquête appelée SPH Analytics. Elle enverra les questionnaires aux membres par voie postale. Vous pouvez renvoyer l'enquête dans l'enveloppe pré-adressée et affranchie fournie. Les membres peuvent également choisir de répondre à l'enquête en ligne. Votre lettre vous indiquera l'adresse du site web à visiter et un code spécial à utiliser. Si l'entreprise chargée de l'enquête reste sans nouvelle de vous, elle vous appellera pour que vous puissiez répondre à l'enquête par téléphone.

**Que contient l'enquête ?** L'enquête vous pose des questions sur les services que vous recevez de MDwise et de vos médecins. Les réponses nous permettront d'évaluer la qualité de notre travail. SPH Analytics résumera les réponses et nous fournira un rapport. MDwise ne saura pas quel membre a répondu au sondage.

Si vous recevez une enquête par courrier ou par téléphone, nous espérons que vous prendrez quelques minutes pour répondre aux questions. Nous voulons savoir ce que nos membres pensent des services qu'ils reçoivent. **Nous voulons utiliser les réponses pour apporter des améliorations si nécessaire.**



Le 911 n'est pas supprimé, le 988 est une option spécifiquement destinée aux personnes qui éprouvent une détresse liée à la santé mentale. Le 911 doit être appelé pour les urgences policières, les incendies et les urgences médicales. Mais si vous n'êtes pas sûr, appelez le 911.

- **FSSA : DMHA : 988 Indiana** - <https://www.in.gov/fssa/dmha/update-on-988-in-indiana/>
- **SAMHSA questions fréquentes** - <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>
- **988 Lifeline** - <https://988lifeline.org/>



### Phanères d'animaux domestiques

- Gardez votre animal à l'extérieur ou du moins hors de votre chambre à coucher. Ne le laissez pas monter sur les tapis ou les meubles.
- Lavez souvent les tapis, les lits pour animaux et les autres endroits où votre animal passe du temps. Veillez à ce que votre chien prenne régulièrement un bain.
- Utilisez des filtres pour les conduits d'air et votre appareil de chauffage. Cela empêchera les squames d'animaux de circuler dans la maison. Utilisez des filtres à haute efficacité, nettoyez-les et remplacez-les régulièrement.
- Utilisez un filtre HEPA sur votre aspirateur. Nettoyez ou remplacez les filtres régulièrement.

### Cafards

- Utilisez un appât à blattes pour vous en débarrasser. Les cafards aiment les endroits où sont conservés des sacs en papier, des jouaux ou des boîtes en carton.
- Scellez les endroits où les blattes pourraient pénétrer dans votre maison.

## Déclaration sur les incentives

MDwise Medical Management prend des décisions d'autorisation préalable en fonction de la pertinence des soins et des règles de couverture. MDwise Medical Management ne reçoit aucune incentive ou récompense, financière ou autre, pour les décisions de refus et n'est pas récompensé pour les décisions d'UM visant à réduire l'utilisation des services par les membres de MDwise.

### Sources de chaleur

- Évitez les problèmes liés aux sources de chaleur en faisant vérifier chaque année les chaudières, les chauffe-eau, les poêles à bois, les cheminées et les cuisinières à gaz.
- N'utilisez pas de grill ou de réchaud de camping portable à l'intérieur.
- Installez un détecteur de monoxyde de carbone dans votre maison.

### Les médicaments peuvent-ils aider ?

Les médicaments contre les allergies peuvent aider à contrôler les symptômes et à se sentir mieux.

Il s'agit notamment de

- **sprays nasaux ou des pilules** pour aider à soulager le nez qui coule ou qui est bouché ainsi que d'autres symptômes.
- **gouttes pour les yeux**, qui peuvent soulager les démangeaisons ou les larmoiements.

Les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes qui ont d'autres problèmes de santé ne doivent pas prendre de médicaments en vente libre sans consulter un médecin au préalable.

**Respectez toujours les instructions figurant sur l'étiquette ou l'emballage lorsque vous prenez des médicaments.**

### Immunothérapie

- Si vos allergies sont graves ou s'il vous est difficile d'éviter les facteurs déclenchants, l'immunothérapie peut vous aider.
- Pour ce traitement, vous recevez des injections ou utilisez des pilules contenant un petit nombre de certains allergènes. Votre corps "s'habitue" à l'allergène, de sorte à ce que vous y réagissiez moins au fil du temps.
- Ce type de traitement peut aider à prévenir ou à réduire certains symptômes d'allergie.
- Pour bénéficier de ce traitement, vous devez d'abord savoir à quoi vous êtes allergique.

### Quand appeler votre médecin

#### Faire une injection d'épinéphrine si

- vous pensez avoir une réaction allergique grave ;
- vous présentez des symptômes sur plusieurs parties du corps, comme des nausées légères et des démangeaisons dans la bouche.
- Après une injection d'épinéphrine, appelez le 911, même si vous vous sentez mieux.

#### Appelez le 911 si

- vous présentez les symptômes d'une réaction allergique grave. Ces symptômes peuvent être les suivants :
  - o zones rouges et surélevées (urticaire) soudaines sur tout le corps.
  - o Gonflement de la gorge, de la bouche, des lèvres ou de la langue.
  - o Difficulté à respirer.
  - o Perte de connaissance (perte de conscience). Vous pouvez aussi vous sentir très étourdi(e) ou vous sentir soudainement faible, confus(e) ou agité(e).
  - o Douleurs intenses au niveau du ventre, nausées, vomissements ou diarrhée.



- Vous avez reçu une injection d'épinéphrine, même si vous vous sentez mieux.

### Appelez votre médecin ou demandez des soins médicaux immédiats si vous avez :

- une éruption cutanée ou de l'urticaire (zones rouges et surélevées sur la peau) ;
- des démangeaisons ;
- des gonflements ;
- une douleur abdominale légère ou de la nausée.

### Appelez votre médecin si :

- vos symptômes s'aggravent et vous ne savez pas pourquoi ;
- vos médicaments ne soulagent pas vos symptômes ou vous avez des effets secondaires ;
- vous souffrez de douleurs dans les oreilles ou de fortes démangeaisons au niveau des yeux et du nez ;
- vous avez une toux ou un rhume qui dure plus d'une à deux semaines ;
- vos allergies vous empêchent de vivre ;
- vous avez des douleurs autour du nez (région des sinus) ou vous présentez des signes d'infection, par exemple de la fièvre.

Source:

©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise décline toute responsabilité quant à l'utilisation de ces informations, qui ne remplacent pas un avis médical.



## Soins de grossesse

Il est très important de commencer votre suivi de grossesse dès le premier trimestre. C'est la clé pour obtenir le meilleur résultat possible pour votre grossesse. Il existe un calendrier suggéré pour les consultations de grossesse...

- Une visite toutes les quatre semaines jusqu'à 28 semaines.
- Entre la 28e et la 36e semaine, vous devriez être examinée toutes les deux ou trois semaines.
- À partir de la 36e semaine, vous devez avoir des rendez-vous hebdomadaires jusqu'à la naissance de l'enfant.

Il se peut que votre médecin veuille vous voir plus souvent. Il est important que vous alliez à tous vos rendez-vous, même si vous vous sentez bien. Si vous souhaitez être vue en dehors de ces visites, appelez votre médecin. Il peut vous demander de venir à son cabinet, de vous rendre aux soins d'urgence, aux urgences ou au service de travail et d'accouchement, en fonction de ce qui se passe. Des services de gestion des soins sont disponibles pour vous aider. Vous pouvez appeler le service clientèle et demander un questionnaire de soins.

MDwise NURSEon-call est disponible 24 heures sur 24 au **1-800-356-1204** appuyez sur l'**option 4** pour parler à une infirmière.

## Comment gérer un trouble lié à l'utilisation d'une substance (TLUS)



La prise en charge des troubles liés à l'utilisation de substances (TUS) consiste à aider une personne qui continue à consommer des drogues ou de l'alcool même si cela lui fait du mal.

### Différentes mesures peuvent être prises pour gérer les TLUS :

1. **Obtenir de l'aide professionnelle** : Il s'agit de parler à un médecin ou à un spécialiste qui pourra déterminer l'ampleur du problème et planifier une aide.
2. **Utiliser des médicaments** : Il existe des médicaments qui peuvent aider à lutter contre les envies et les malaises liés à l'arrêt de la drogue ou de l'alcool. Ces médicaments peuvent aider les gens à rester sur la bonne voie pour aller mieux.
3. **Parler avec quelqu'un** : C'est ce qu'on appelle une thérapie, qui peut aider les gens à comprendre pourquoi ils consomment des drogues ou de l'alcool et à trouver de meilleures façons de gérer leurs problèmes.
4. **Rejoignez un groupe** : Faire partie d'un groupe avec d'autres personnes qui ont le même problème peut aider les gens à sentir qu'ils ne sont pas seuls et à obtenir le soutien d'autres personnes.
5. **Faire des choix sains** : Manger sainement, faire de l'exercice et se détendre peuvent aider les gens à se sentir mieux et à ne pas avoir envie de consommer des drogues ou de l'alcool.
6. **Obtenez l'aide de votre famille** : La famille peut aider en étant présente pour une personne qui essaie d'aller mieux et en lui apportant son soutien et ses encouragements.
7. **Prévoyez de faire face aux situations difficiles** : Il arrive que l'on recommence à consommer de la drogue ou de l'alcool après avoir essayé d'arrêter. Il est important de prévoir cette éventualité et d'avoir des personnes pour vous aider à traverser cette période.

Rappelez-vous qu'il faut du temps et des efforts pour guérir d'un TLUS, mais que c'est possible avec l'aide et le soutien appropriés. Vous pouvez contacter le service à la clientèle de MDwise au 1-800-356-1204 pour demander à être orienté vers notre équipe de gestion des soins. L'aide est disponible de 8 heures à 20 heures, du lundi au vendredi. Votre prestataire de soins peut également soumettre un formulaire en votre nom pour une orientation vers la gestion des soins - <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-physician-forms#enroll>.

## Programme de connectivité abordable

Le programme de connectivité abordable (ACP) aide à connecter les ménages éligibles pour qu'ils puissent s'offrir le service internet dont ils ont besoin pour le travail, l'école, les soins de santé et bien d'autres choses encore.

### Le programme de connectivité abordable fournit :

- Jusqu'à 30 \$ de réduction par mois pour le service à large bande.
- Réduction pouvant aller jusqu'à 75 dollars par mois pour les ménages vivant sur des terres tribales éligibles.
- Une remise unique pouvant aller jusqu'à 100 \$ pour un ordinateur portable, un ordinateur de bureau ou une tablette achetés auprès d'un fournisseur participant.
- Le programme de connectivité abordable est limité à une remise mensuelle sur le service et à une remise sur appareil par foyer.



### Qui est éligible ?

Un ménage est éligible au programme de connectivité abordable si le revenu du ménage est inférieur ou égal à 200 % du seuil de pauvreté fédéral ou si un membre du ménage remplit au moins l'un des critères ci-dessous :

- Recevoir une bourse fédérale Pell Grant pendant l'année d'attribution en cours.
- Remplir les critères d'éligibilité au programme internet pour les personnes à faibles revenus d'un fournisseur participant
- Participe à l'un de ces programmes d'aide :
  - o SNAP
  - o Medicaid
  - o Aide publique fédérale au logement
  - o Revenu de sécurité complémentaire (SSI)
  - o WIC
  - o Pension d'ancien combattant ou prestations de survivant
  - o ou Lifeline
- participe à l'un de ces programmes d'aide et vit sur des terres tribales admissibles :
  - o Bureau of Indiana Affairs General Assistance
  - o TANF tribal

- o Programme de distribution alimentaire dans les réserves indiennes
- o Tribal Head Start (basé sur les revenus)

### Inscription en deux étapes

Rendez-vous sur le site <https://nv.fcc.gov/lifeline/> pour déposer votre candidature ou imprimez un formulaire de candidature à envoyer par la poste.

Contactez votre fournisseur participant préféré pour choisir un plan et faire appliquer la réduction sur votre facture.

Certains fournisseurs peuvent vous demander de remplir une autre demande.

Les ménages éligibles doivent à la fois faire une demande de participation au programme et contacter un prestataire participant pour choisir un plan de services.

### Appelez le 877-384-2575.

Où trouvez plus d'informations sur le programme de connectivité abordable sur [www.affordableconnectivity.gov](http://www.affordableconnectivity.gov).

Fournisseurs de programmes de connectivité abordable <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Contactez directement le fournisseur de votre choix pour en savoir plus sur ses projets de participation au programme de connectivité abordable et sur les services qu'il peut offrir dans le cadre de ce programme.



## Inscription ouverte et redétermination

### Redétermination de Hoosier Healthwise

Les membres de Hoosier Healthwise restent inscrits dans le plan de santé qu'ils ont choisi pour une période d'un an. Vous êtes dans le plan de santé MDwise. Les nouveaux adhérents ont 90 jours pour décider s'ils veulent rester dans le plan MDwise. Par la suite, vous aurez une période d'inscription ouverte une fois par an. Au cours de cette période, vous aurez à nouveau la possibilité de choisir un nouveau plan de santé.

Après la période de redétermination, vous resterez inscrit dans le plan de santé choisi pour le reste de la période de 12 mois, à moins que vous ne perdiez votre éligibilité à Hoosier Healthwise.

### Redétermination du plan Healthy Indiana

L'année de prestations d'un membre du Healthy Indiana Plan commence le 1er janvier et se termine le 31 décembre de chaque année civile. Votre période d'éligibilité (période de redétermination) est de 12 mois à compter de la date à laquelle votre demande de couverture est approuvée. Cette période peut être différente pour chaque personne.

Appelez le service clientèle de MDwise au 1-800-356-1204 si vous avez des questions.



## Perdre du poids

Perdre du poids de manière saine ne consiste pas en un "régime" ou "programme", mais en un mode de vie comprenant des habitudes alimentaires saines, une activité physique régulière et la gestion du stress. **Les médicaments pris pour d'autres pathologies peuvent également rendre la perte de poids plus difficile.** Si vous êtes préoccupé(e) par votre poids ou si vous avez des questions sur vos médicaments, parlez-en à votre médecin.

Lorsque vous essayez de perdre du poids, il est naturel de vouloir que cela se fasse très rapidement. Mais les personnes qui perdent du poids progressivement et régulièrement (environ 1 à 2 livres par semaine) ont plus de chances de ne pas reprendre le poids perdu.

**Une fois que vous avez atteint votre poids de forme, misez sur une alimentation saine et sur l'activité physique pour vous maintenir en bonne santé à long terme.**

Perdre du poids n'est pas facile, et cela demande de l'engagement. Mais si vous êtes prêt à vous lancer, nous vous proposons un guide étape par étape pour vous mettre sur la voie de la perte de poids et d'une meilleure santé. Avant de commencer le guide, il est important d'aborder les changements avec auto-compassion ainsi que de comprendre votre état de préparation et votre motivation.

**La création d'un environnement favorable, tant sur le plan physique qu'avec les personnes de votre entourage, peut vous aider à atteindre vos objectifs.**

**Une perte de poids, même modeste, peut être très bénéfique**

Même une perte de poids modeste, de l'ordre de 5 à 10 % du poids corporel total, est susceptible d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, tels que l'amélioration de la tension artérielle, du



cholestérol sanguin et de la glycémie.

Par exemple, si vous pesez 200 livres, une perte de poids de 5 % correspond à 10 livres, ce qui ramène votre poids à 190 livres. Bien que ce poids se situe encore dans la fourchette "surpoids" ou "obésité", cette modeste perte de poids peut réduire le risque de maladies chroniques liées à l'obésité.

Ainsi, même si l'objectif global vous semble important, considérez-le comme un voyage plutôt que comme une destination finale. Vous prendrez de nouvelles habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique qui vous aideront à adopter un mode de vie plus sain. Ces habitudes peuvent vous aider à maintenir votre perte de poids au fil du temps.

Source:

CDC: Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies)

## Deuxièmes avis



MDwise sait combien il est important pour ses membres de savoir qu'ils ont fait les bons choix en matière de santé. Il se peut que vous ne soyez pas satisfait de l'avis ou du plan de votre médecin. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander un deuxième avis. Il doit s'agir d'un autre médecin du réseau MDwise. Appelez le service à la clientèle de MDwise si vous avez besoin d'aide. Nous pouvons vous aider à trouver un autre médecin du réseau afin que vous puissiez obtenir un deuxième avis. Appelez le service à la clientèle de MDwise au **1-800-356-1204** si vous avez besoin d'aide.

Les autorisations préalables sont nécessaires pour des raisons de sécurité. Certains médicaments sur ordonnance

ou services médicaux doivent être approuvés par MDwise avant que vous ne les obteniez. C'est ce qu'on appelle l'autorisation préalable. MDwise ne paiera pas la prescription ou le service si votre médecin n'obtient pas l'autorisation préalable lorsqu'elle est nécessaire. Les décisions d'autorisation préalable sont basées sur la pertinence des soins et des services ou sur des raisons de sécurité. Ces décisions sont également basées sur le fait que vous bénéficiez ou non d'une couverture. Les médecins et le personnel qui prennent les décisions d'autorisation préalable ne reçoivent pas d'incentives ou de récompenses pour avoir pris ces décisions. Ils ne sont pas rémunérés pour avoir décidé de refuser un service ou pour avoir pris des décisions qui peuvent rendre plus difficile l'obtention de soins et de services..



## Informations importantes contenues dans le manuel de l'adhérent

Votre manuel Hoosier Healthwise et HIP contient des informations importantes. La version la plus récente est disponible sur [MDwise.org](http://MDwise.org). Elle comprend :

### Vos droits et responsabilités

MDwise assure l'accès aux soins médicaux à tous ses membres. Nous ne pratiquons aucune discrimination fondée sur la religion, la race, l'origine nationale, la couleur, l'ascendance, le handicap, le sexe, les préférences sexuelles ou l'âge.

### Avantages et services offerts aux membres par Hoosier Healthwise et HIP

La liste complète des prestations et services, et de ce qui n'est pas couvert, figure dans votre manuel de l'adhérent et peut être consultée sur [MDwise.org](http://MDwise.org). Si vous souhaitez connaître les coûts avant de bénéficier de services médicaux, veuillez consulter [MDwise.org](http://MDwise.org). Nous y avons affiché une liste des services médicaux courants et de leurs coûts. Vous pouvez également appeler le service clientèle de MDwise et nous ferons des recherches pour vous. Nous vous rappellerons pour vous communiquer le coût.

### Voici quelques-uns des avantages et des services offerts :

- Soins préventifs
- Besoins particuliers
- Soins de santé comportementale et mentale
- Aide à la recherche et informations sur les médecins et hôpitaux
- Services d'interprétation, si vous avez besoin d'informations dans une autre langue
- Informations sur les services pharmaceutiques
- Informations sur les transports
- Informations sur les services d'autoréférence
- Aide pour savoir ce qu'il faut faire en cas de maladie ou d'urgence (y compris en dehors des heures de bureau)
- Aide pour savoir quels sont les frais ou les quotes-parts que vous devez payer (le cas échéant)
- Informations sur les services en dehors de MDwise
- Aide en cas de plainte (grief)
- Aide si vous n'êtes pas d'accord avec la décision de résoudre votre plainte (appel)

### Informations sur les nouvelles technologies de la santé

MDwise s'intéresse aux nouvelles procédures médicales et de santé comportementale. Nous étudions également les nouveaux médicaments et équipements.

### Pour ce faire, nous utilisons :

- des experts
- la recherche
- les décisions du gouvernement



Cela nous aide à décider s'ils sont sûrs et s'ils doivent être fournis à nos membres. Appelez le service clientèle de MDwise au **1-800-356-1204** si vous avez des questions sur vos prestations. Vous pouvez également demander une copie imprimée du manuel du membre.



### Vous avez besoin de plus d'informations sur votre couverture ?

Visitez le site MDwise à [MDwise.org/myMDwise](http://MDwise.org/myMDwise) où vous pouvez vous inscrire pour obtenir plus d'informations sur votre couverture et vos demandes de remboursement. Vous pouvez également appeler le service clientèle de MDwise au 1-800-356-1204 si vous avez des questions sur vos prestations.

### Nous mettons également l'application mobile myMDwise à la disposition de nos membres.

- Vous souhaitez vérifier votre éligibilité (informations sur l'adhésion) ?
- Consulter le statut d'une demande de remboursement de frais médicaux ou pharmaceutiques ?
- Consulter votre carte d'identité ou l'envoyer par courriel ?
- Trouver un médecin près de chez vous ?

Avec l'application myMDwise, vous pouvez gérer vos soins de santé en déplacement.

Téléchargez sur l'App Store, sur Google Play ou sur le magasin d'applications de votre téléphone. Recherchez "MDwise" et téléchargez.

## Aide pour arrêter de fumer

Fumer et vaper sont mauvais pour la santé. Le tabagisme peut entraîner de nombreuses maladies et la mort.

Si vous essayez d'arrêter de fumer, n'abandonnez pas ! Il est difficile d'arrêter de fumer. La plupart des personnes qui essaient d'arrêter de fumer n'y parviennent pas du premier coup. Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer sans succès, essayez quelque chose de nouveau cette fois-ci. En tant que membre de MDwise, vous disposez de nombreuses options pour vous aider à arrêter de fumer.



Pour obtenir de nouvelles idées sur la manière d'arrêter de fumer ou un soutien, vous pouvez appeler la ligne téléphonique de l'Indiana pour l'arrêt du tabac (disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept) au **1-800-QUITNOW** (1-800-784-8669). Vous pouvez également consulter le site [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com). En outre, vous pouvez obtenir des conseils pour arrêter de fumer en envoyant un SMS à **TEXT2Quit®** et en vous connectant à votre **Quit Coach®** et **Web Coach®** à partir de votre smartphone.

## Consultez le site MDwise.org



Le site web de MDwise est une ressource précieuse pour les membres.

Savez-vous ce que vous pouvez trouver sur le site Web de MDwise ? Vous pouvez y trouver

des informations sur les prestations et les services de votre régime de santé, les programmes spéciaux de MDwise tels que WORKwise et myMDwise. Vous pouvez également trouver HELPlink, des ressources en matière de santé comportementale, et bien plus encore.

**Consultez MDwise.org dès aujourd'hui !**

**Prestations et services :**

- Trouver un prestataire
- Comment postuler
- Informations sur les membres
- Pharmacie
- Portail myMDwise
- MDwiseRewards
- Droits et responsabilités des membres
- HELPlink

## Soins hors zone

Si vous êtes loin de chez vous, vous pouvez toujours obtenir des soins de santé urgents. Avant de recevoir des soins, vous devez appeler votre médecin. Vous pouvez également appeler le service clientèle de MDwise pour obtenir de l'aide. Si vous avez une vraie urgence, n'appellez pas d'abord. Rendez-vous au service des urgences le plus proche.

## Savoir qui appeler en cas de question

Appelez MDwise si :

- vous devez changer votre médecin ou celui de votre enfant. MDwise peut vous aider à trouver des médecins près de chez vous ;
- vous avez des difficultés pour vous rendre chez votre médecin ;
- vous estimez que votre médecin ne fait pas du bon travail ;
- vous souhaitez en savoir plus sur Hoosier Healthwise ou les prestations HIP ;
- Vous avez perdu votre carte d'identité de membre ou vous avez besoin d'une carte de remplacement ;
- vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone.

Pour toute question, appelez le service clientèle de MDwise au **1-800-356-1204**. Nous pouvons fournir des services linguistiques ou un interprète si nécessaire.

Visitez le portail des prestations de la FSSA's Benefits Portal sur [FSSABenefits.IN.gov](http://FSSABenefits.IN.gov) si

- vous avez reçu une lettre concernant une nouvelle détermination ;
- quelqu'un emménage ou quitte votre domicile ;
- un membre de votre foyer se marie ou a un enfant ;
- une personne de votre foyer décède ;
- le montant de la pension alimentaire ordonnée par le tribunal que vous payez change ;
- vous avez modifié votre patrimoine (liquidités, comptes bancaires, revenus, etc.) ;
- un membre de votre foyer achète ou reçoit un nouveau véhicule à moteur (voiture, camion, moto, etc.) ;
- vous déménagez ;
- vous changez d'emploi et/ou vous bénéficiez d'une augmentation ou d'une diminution de salaire ;
- vous avez un changement dans les sommes perçues, par exemple la pension alimentaire pour enfants ou la sécurité sociale ;
- vous devez prouver que vous êtes couvert par Medicaid.

**N'oubliez pas :** vous devez signaler tous les changements dans un délai de 10 jours à partir du moment où vous en avez eu connaissance.





PRSR STD  
U.S. POSTAGE PAID  
ALLEGRA PRINT & IMAGING

PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

## MDwise dispose-t-il de vos coordonnées actuelles ?



Veuillez appeler le service clientèle de MDwise pour mettre à jour vos coordonnées. **Veuillez appeler si vous avez récemment déménagé ou changé de numéro de téléphone.**

- Vos coordonnées peuvent être votre :
- numéro de téléphone au domicile ;
- numéro de téléphone portable ;
- adresse ;
- adresse électronique.

Il est également important que vous contactiez votre Division des ressources familiales. Ainsi, vous ne manquerez pas les mises à jour concernant d'autres prestations possibles.



Informations dans d'autres langues : [MDwise.org/Languages](https://www.mdwise.org/Languages)  
Non-discrimination/accessibilité : [MDwise.org/Nondiscrimination](https://www.mdwise.org/Nondiscrimination)

ÉTAPES DU BIEN-ÊTRE est publié pour les membres de MDwise par MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, téléphone 1-800-356-1204 ou 317-630-2831 dans la région d'Indianapolis. [MDwise.org](https://www.mdwise.org).

Les informations contenues dans ÉTAPES DE BIEN-ÊTRE proviennent d'un large éventail d'experts médicaux et ne sont pas destinées à fournir des conseils spécifiques à une personne en particulier. Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur un contenu spécifique susceptible d'affecter votre santé, veuillez contacter votre prestataire de soins de santé.

Toutes les photos et illustrations sont des photographies de stock. Copyright © MDwise, Inc.

### Des questions ? Des commentaires ? Des plaintes ?

Si vous avez besoin d'aide concernant MDwise ou votre médecin, nous pouvons vous aider. Veuillez appeler le service à la clientèle de MDwise au 1-800-356-1204.

Le service clientèle de MDwise propose des services linguistiques. Nous pouvons également faire appel à un interprète. Nous avons également des services pour les malentendants et les personnes souffrant de troubles de la parole.

MDwise se conforme aux lois fédérales applicables en matière de droits civils et ne fait pas de discrimination basée sur la race, la couleur, la nationalité, l'âge, le handicap ou le sexe. MDwise n'exclut et ne traite pas les personnes différemment en raison de leur race, de leur couleur, de leur nationalité, de leur âge, de leur handicap ou de leur sexe. Si vous, ou quelqu'un que vous aidez, avez des questions sur MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et des informations dans votre langue, sans frais. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-356-1204. MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သတင်းလူထုတိုက်သောက ဖက်ဒရယ်နဲ့ပိုင်ဆိုင်သော အခွင့်အရေး ဥပဒေတို့ကို လိုက်နာပိုင်ဆိုင်ပြီး လူမှုဖူလုံရေး အသား အရောင်၊ မွေးနေ့ရက်၊ အသက်၊ အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူမှု၊ သိပ္ပံပညာတို့ကို လိုက်နာပြီး ကြီးကြပ်မှု၊ အခြားအခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။ MDwise သည် လူမှုဖူလုံရေး အသား အရောင်၊ မွေးနေ့ရက်၊ အသက်၊ အမျိုးမျိုး၊ မွေးမြူမှု၊ သိပ္ပံပညာတို့ကို လိုက်နာပြီး ကြီးကြပ်မှု၊ အခြားအခြေခံအားဖြင့် ကြီးကြပ်မှု၊ အခြားအခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။ သင် သိပ္ပံပညာတို့ကို သင်တန်းဆိုင်ရာ အခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။ MDwise နှင့်ပိုင်ဆိုင်သည့် အခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။ သင် သိပ္ပံပညာတို့ကို သင်တန်းဆိုင်ရာ အခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။ သင် သိပ္ပံပညာတို့ကို သင်တန်းဆိုင်ရာ အခြေခံအားဖြင့် မရရှိပါ။